Taifun

TOFU NATURE

TOFU SOYEUX

FETO NATURE

# RECETTES VEGAN À BASE DE TOFU

# NOTRE TOFU NATURE

Graines de soja, eau, agents de coagulation – il n'en faut pas plus pour fabriquer du tofu nature. **La passion que nous vouons au tofu,** à ses caractéristiques gustatives et à sa consistance nous permet de créer un produit qui est loin d'être banal..

Le tofu nature, également dans la variante fermentée, et le tofu soyeux se marient à toutes les saveurs et s'utilisent **sous de nombreuses formes les plus diverses**. Qui plus est, ces produits à base de soja fournissent à l'organisme des protéines de haute qualité, des substances minérales et de nombreux acides aminés essentiels.

C'est cette diversité qui caractérise notre tofu.

L'experte en soja chez Taifun, Kristina Bachteler, s'entretenant avec Otmar Binder, agriculteur de Forchheim dans la région fribourgeoise.

Toutes nos spécialités de tofu sont élaborées à partir de graines de soja riches en éléments nutritifs. Les graines que nous utilisons sont issues de notre propre culture sous contrat en Alsace et dans le Jura français, mais aussi en Allemagne et en Autriche. Nous connaissons personnellement tous nos agriculteurs et les rencontrons régulièrement dans leurs exploitations. Afin de favoriser l'établissement de la culture de soja régionale sans génie génétique, nous contribuons au développement de nouvelles variétés. Pour cet engagement, et pour d'autres projets qui nous tiennent à cœur, le Prix allemand du développement durable 2020 nous a été décerné.

Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2020
SIEGER
KMU

F D A
SOJA CULTIVÉ AU ♥ DE L'EUROPE

# UN PRODUIT RÉGIONAL

Du tofu du terroir dans nos assiettes, telle était la vision de Wolfgang Heck et Klaus Kempff lorsqu'ils ont fondé Taifun il y a plus de 30 ans. Depuis, nous élaborons nos spécialités de tofu à Fribourg-en-Brisgau et les exportons dans 11 pays d'Europe.

Le tofu, fabriqué à l'ancienne et adapté aux modes de consommation actuels, est un aliment de l'avenir !

Les consommateurs en sont de plus en plus convaincus.

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de Tofu Soyeux Taifun** |
| **1 paquet** | **de Tofu Fumé Taifun** |
| 1 | botte de ciboule |
| 6 | petits champignons de Paris bruns |
| 2-3 cs | d'huile à frire |
| un peu | de sel et de poivre |
| 1cc | de curcuma |
| 4 | tranches de pain |
| 6 | radis |
| 6 | tomates cerises (ou autres légumes) |
| 2 | bouquets de fines herbes (ex. aneth, ciboulette, persil) |
| 1 cc | de flocons de sel marin |

*Astuce : créer d'autres variantes de brouillade de tofu en mettant d'autres épices, par exemple du curry, du cumin, du paprika, du garam masala, etc.*

1. Placer le Tofu Soyeux dans une passoire ou éliminer l'excédent d'eau.
2. Couper le Tofu Fumé en dés.
3. Couper la ciboule en rondelles et les champignons en tranches épaisses.
4. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle, faire dorer les champignons et le Tofu Fumé pendant 3 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
5. Ajouter la ciboule et poursuivre la cuisson pendant encore 1 minute.
6. Mélanger le Tofu Soyeux au sel, au poivre et au curcuma en poudre à l'aide d'un fouet afin d'obtenir un mélange lisse. Verser le mélange dans la poêle et faire frire pendant 2 à 3 minutes à feu moyen en remuant délicatement.
7. Poser les tranches de pain sur une assiette ou une planchette et les garnir avec la brouillade de tofu.
8. Ajouter les radis, les tomates cerises et les fines herbes. Parsemer de flocons de sel marin et de poivre moulu grossièrement.

# BROUILLADE

## TOFU SOYEUX & TOFU FUMÉ

TOFU NATUR

# DÉS DE TOFU CROUSTILLANTS

2 PORT.

**1 paquet** **de Tofu natur Taifun 200 g**
3 cs d'huile à frire
5 cs de sauce soja
2 cs de graines de sésame

*Astuce : essayez la recette avec des graines de tournesol grillées !*

1. Sécher le tofu avec du papier absorbant et le couper en dés de 1 cm.
2. Faire griller les graines de sésame à la poêle sans ajouter d'huile et les réserver.
3. Faire dorer les dés de tofu dans l'huile à frire à feu moyen.
4. Les déglacer avec la sauce soja et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide dans la poêle se soit évaporé.
5. Pour terminer, ajouter les graines de sésame grillées.
6. Servir avec une salade verte ou ajouter les dés de tofu à vos plats de légumes, de riz ou de pâtes.

4 PORT

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de Tofu natur Taifun 200 g** |
| 500 g | de nouilles de riz |
| 2-3 cs | d'huile neutre |
| 1 | gousse d'ail |
| ½ | poivron |
| ½ | botte de ciboule (avec la partie verte) |
| 1 | citron vert |
| 100 g | de légumes, coupés en petits morceaux (ex. haricots verts, carottes ...) |
| un peu | de piment en poudre |
| quelques | cacahuètes hachées |
| un peu | de ciboulette |

**Pour la marinade:**

| | |
|---|---|
| 1 cs | de sucre de palme |
| 2 cs | de purée de tamarin |
| 4 cs | de tamari (sauce soja forte) |
| 6 cs | de shoyu (sauce soja douce) |

1. Faire ramollir les nouilles de riz dans de l'eau froide durant 15 minutes environ, puis les égoutter soigneusement.
2. Verser ensuite de l'eau bouillante sur les nouilles et laisser reposer pendant encore 5 minutes. Égoutter les nouilles et les passer à l'eau froide.
3. Ajouter un peu d'huile au goût neutre afin d'éviter que les nouilles ne collent.
4. Pour la marinade, battre tous les ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à dissolution du sucre.
5. Couper le Tofu natur en dés. Faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle et faire dorer les dés de tofu.
6. Hacher l'ail et faire revenir délicatement avec le tofu.
7. Couper la ciboule en rondelles et le poivron en lamelles, les ajouter aux autres légumes dans le wok ou dans la poêle, les faire revenir, rajouter un peu d'huile.
8. Ajouter les nouilles froides et les faire frire brièvement. Verser la marinade sur les nouilles, mélanger et dresser sur les assiettes.
9. Parsemer de piment en poudre, de cacahuètes hachées et de ciboulette. Presser le citron vert sur les nouilles servies dans les assiettes.

# PAD THAÏ

TOFU NATUR

4 PORT

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de Tofu natur Taifun 400 g** |
| 2 cs | de sauce soja |
| 2 cc | de moutarde |
| 1 cc | d'ail en poudre |
| 1 cc | de sirop d'érable |
| 3 ½ cs | d'huile d'olive |
| 3 cs | de flocons de levure |
| 500 g | de pommes de terre nouvelles |
| 1 ½ cc | de sel |
| 1 cc | de thym séché |
| 2 cs | de polenta |
| 1 | citron |
| 500 g | d'asperges vertes |

1. Sécher le tofu avec du papier absorbant. Le couper en tranches de 2 cm d'épaisseur, puis en diagonale afin d'obtenir des triangles.
2. Préparer une marinade avec la sauce soja, la moutarde, l'ail en poudre, le sirop et 1 cc d'huile d'olive. Faire mariner le tofu pendant au moins 15 minutes, idéalement durant toute une nuit.
3. Préchauffer le four à 220 °C en mode cuisson traditionnelle.
4. Rouler le tofu dans les flocons de levure et le disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Couper les pommes de terre en deux, les mélanger avec 1 ½ cs d'huile d'olive, 1 cc de sel, le thym et la polenta, les mettre également sur la plaque de cuisson.
6. Couper le citron en tranches de 5 mm d'épaisseur et les répartir sur le tofu. Faire griller au four pendant 20 minutes.
7. Nettoyer les asperges et les mélanger avec 1 cs d'huile d'olive et un ½ cc de sel. Les disposer sur la plaque de cuisson, placer alors les tranches de citron sur les asperges, poursuivre la cuisson pendant encore 20 minutes.

TOFU NATUR

# ASPERGES CUITES AU FOUR

# DIPS

## FETO NATURE

**Recette de base**

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de FETO nature Taifun** |
| un peu | de sel et de poivre |
| 6 cs | d'huile d'olive |
| 3-4 cs | de lait de soja ou d'eau |

**Pour le dip au citron**

| | |
|---|---|
| 1-2 | gousses d'ail |
| 1 | citron (le zeste & le jus) |
| 2 cs | de fines herbes (ex. ciboulette, persil plat) |
| 1 | pincée de piment en poudre |

**Pour le dip aux poivrons**

| | |
|---|---|
| 5 | tomates séchées à l'huile, coupées en petits dés |
| ½ | poivron rouge, coupé en petits dés |
| 1½ cc | de paprika doux en poudre |
| 1 cc | d'herbes de Provence séchées |
| ½ cc | de piment d'Espelette |
| ½ à 1 cc | de flocons de paprika |

**Pour le dip aux olives**

| | |
|---|---|
| 1 cc | d'herbes de Provence |
| 100 g | d'olives noires, finement hachées |
| 1 | gousse d'ail |
| 1 cc | de jus de citron |

1. Couper le FETO grossièrement en dés. Les mélanger avec l'huile d'olive et le lait de soja/ l'eau dans un gobelet gradué, saler, poivrer et réduire en purée au mixeur plongeant.
2. Pour le dip de FETO au citron, incorporer l'ail pressé, le zeste et le jus du citron. Hacher finement les herbes et les ajouter.

   Pour le dip de FETO aux poivrons, incorporer les tomates séchées, les dés de poivron, le paprika en poudre, les flocons de paprika et les fines herbes. Sublimer le dip en ajoutant le piment d'Espelette.
   Pour le dip de FETO aux olives, ajouter d'abord les herbes de Provence et passer le tout au mixeur plongeant. Puis incorporer les olives finement hachées, l'ail pressé et le jus de citron.
3. Assaisonner les dips de sel et de poivre.

4 PORT.

**Pour la marinade**

| 2 paquets | de FETO nature Taifun |
|---|---|
| 60 g | de yaourt de soja |
| ½ cc | de paprika en poudre |
| ½ cc | de piment en poudre |
| ½ cc | de garam masala |
| 1 cc | de graines de coriandre moulues |
| 1 | gousse d'ail pressée |
| 1 cc | de gingembre râpé |
| 2 cs | d'huile de coco |

**Pour le curry**

| | |
|---|---|
| 1 cs | d'huile de coco |
| ½ cc | de graines de cumin |
| ½ cc | de cannelle moulue |
| 3 | grosses tomates |
| 1 | gros oignon |
| 1 cc | de gingembre râpé |
| 3 | gousses d'ail |
| 1 cc | de curry en poudre |
| ½ cc | de piment en poudre |
| 1 cs | de sirop de riz |
| 3 cs | de yaourt de soja |
| 1 cc | de sel |

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade, sauf le tofu et l'huile de coco.
2. Couper le tofu en dés de 2 cm et les ajouter à la marinade. Les faire mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, idéalement durant toute une nuit.
3. Faire chauffer 2 cs d'huile de coco dans une poêle et faire frire le tofu mariné pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever le tofu de la poêle et le réserver.
4. Verser l'huile de coco dans une casserole chauffée. Faire revenir les graines de cumin et la cannelle pendant 20 secondes à feu moyen en remuant.
5. Hacher grossièrement les tomates et l'oignon, hacher finement l'ail. Les ajouter aux autres ingrédients du curry dans la casserole, ajouter 250 ml d'eau, porter le tout à ébullition, couvrir et faire mijoter à feu doux à moyen pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps.
6. Une fois la cuisson terminée, réduire le tout en fine purée. Ajouter le tofu frit dans la sauce et faire mijoter à feu doux pendant 2 minutes.
7. Servir avec du riz basmati, du pain naan à l'ail et des oignons et des cornichons au vinaigre

FETO NATURE

# TIKKA MASALA

**Pour la sauce**

| | |
|---|---|
| 2 | oignons |
| 2 | gousses d'ail |
| 800 g | de tomates concassées en boîte |
| 300 g | de courge coupée en dés (ex. butternut ou potimarron) |
| 2 cs | d'huile d'olive |
| 200 ml | de bouillon de légumes |
| un peu | de sel et de poivre |
| un peu | de thym frais |

**Pour la sauce béchamel**

| | |
|---|---|
| 30 g | de margarine |
| 30 g | de farine |
| 100 ml | de bouillon de légumes |
| 200 ml | de boisson à l'avoine (ou produit similaire) |
| un peu | de noix de muscade |
| un peu | de sel et de poivre |

**Pour les lasagnes**

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de FETO nature Taifun** |
| 250 g | de feuilles de lasagnes |
| 2 | petites betteraves rouges |
| 200 g | de courge |
| 100 g | d'épinards frais (ou surgelés) |

**Pour le nappage**

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de FETO nature Taifun** |
| 3 cs | d'huile d'olive |
| 2 cs | d'herbes de Provence |
| 2 cs | de chapelure |
| 1-2 cs | de flocons de levure (facultatif) |

1. Hacher finement les oignons et l'ail et les faire revenir pendant 2 à 3 minutes dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les dés de courge et poursuivre la cuisson pour un court instant. Ajouter le bouillon, les tomates et les épices, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes environ.
3. Pour la sauce béchamel, faire fondre la margarine dans une casserole, ajouter la farine en remuant, déglacer avec le bouillon et la boisson à l'avoine, faire bouillir brièvement jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.
4. Émietter le FETO avec les mains. Éplucher les betteraves et la courge et les couper en fines tranches.
5. Répartir les ingrédients en couches dans un grand plat à gratin (30 x 40 cm environ) dans l'ordre suivant : sauce tomate, feuilles de lasagnes, sauce tomate, courge, sauce béchamel, FETO. Répéter l'opération en utilisant les betteraves pour la 2e couche et les épinards pour la 3e couche. Resaler les légumes. Terminer avec une couche de sauce béchamel.
6. Pour le nappage, émietter le FETO. Incorporer la chapelure, l'huile, les herbes de Provence et, si vous le souhaitez, avec les flocons de levure et répartir le mélange sur les lasagnes.
7. Faire cuire au four à chaleur tournante à 200 °C pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les feuilles de lasagnes soient ramollies.

FETO NATURE

# LASAGNES

3 PORT.

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de FETO nature** |
| 1 cc | d'épices pour barbecue au paprika ou de piment d'Espelette |
| 1 | aubergine |
| 1 | courgette |
| 1 | poivron jaune ou rouge |
| un peu | de sel et de poivre |
| 4 cs | d'huile d'olive |
| 1 | gousse d'ail, finement hachée |
| 2-3 | brins de romarin et de thym, finement hachés |
| 1 | citron, le zeste |
| ½ cc | de paprika piquant en poudre |
| ½ cc | de poivre, moulu grossièrement |

1. Sécher le FETO avec du papier absorbant, le couper grossièrement en dés et les mélanger avec le paprika en poudre/le piment d'Espelette.
2. Couper l'aubergine et la courgette en fines tranches dans le sens de la longueur. Couper le poivron grossièrement en dés.
3. Saler légèrement les légumes des deux côtés et les laisser dégorger pendant 20 minutes environ dans une assiette. Les sécher avec du papier absorbant.
4. Mélanger l'huile d'olive, les fines herbes, le zeste du citron, le paprika en poudre et le poivre afin d'obtenir une marinade. Enrouler le FETO dans les tranches de légumes, les fixer avec un cure-dent. Enfiler également les morceaux de poivrons.
5. Les roulés prennent toute leur saveur après avoir mariné pendant 2 à 3 heures au réfrigérateur avant de les griller au barbecue. Pour terminer, les assaisonner de sel et de poivre.

FETO NATURE

# ROULÉS GRILLÉS

# CRÈMES FRUITÉES

TOFU SOYEUX

4 PORT

## Crème à la mangue et aux fruits de la passion

| | |
|---|---|
| 1 paquet | de Tofu Soyeux Taifun |
| 100 ml | de lait de coco |
| 150 ml | de purée de mangue extraite d'une mangue mûre |
| 2 | fruits de la passion (la pulpe) |
| 1 paquet | de sucre vanillé |
| 1 pincée | de cannelle en poudre |
| 4 cs | de purée ou de dés de mangue pour décorer) |

## Crème à la fraise et au sureau

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de Tofu Soyeux Taifun** |
| 250 g | de fraises |
| 2 cs | de sirop de sureau |
| 1 | citron (le zeste) |
| 1 cs | de jus de citron |
| 2 cs | de sucre de canne |
| 4 cs | de coulis de fruits |
| quelques | fraises fraîches pour décorer |

## Crème aux fruits des bois et au citron vert

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de Tofu Soyeux Taifun** |
| 250 g | de fruits rouges |
| 1 | citron vert (le zeste & le jus) |
| quelques | feuilles de menthe, finement hachées |
| 2 cs | de sucre de canne |
| 4 cs | de coulis de fruits |
| quelques | fruits des bois frais pour décorer |

1. Mélanger au mixer à vitesse maximale le Tofu Soyeux aux autres ingrédients, sauf le sucre de canne, jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux.
2. Selon vos préférences et la teneur naturelle en sucre des fruits, ajouter petit à petit le sucre. Vous pouvez remplacer le sucre par du sirop d'érable ou d'agave.
3. Servies bien fraîches, les crèmes dévoilent toutes leurs saveurs.

# DÉLICE CHOCOLATÉ

TOFU SOYEUX

4 PORT

| | |
|---|---|
| **1 paquet** | **de Tofu Soyeux Taifun** |
| 120 g | de chocolat pâtissier noir vegan à au moins 70 % |
| 10 g | de sucre vanillé |
| 200 ml | de crème de soja (froide) |
| 5 g | de fécule |
| 10 g | de sucre glace |
| quelques | baies fraîches pour décorer |

Pour obtenir une touche exotique, sublimer la mousse en ajoutant du poivre long noir moulu.

1. Egoutter le Tofu Soyeux dans une passoire.
2. Pendant ce temps, râper finement ou hacher le chocolat pâtissier au couteau et faire fondre la moitié au bain-marie. Ajouter la deuxième moitié du chocolat pâtissier et éteindre le feu afin d'éviter qu'il ne chauffe trop.
3. Mélanger le Tofu Soyeux au sucre vanillé dans un saladier afin d'obtenir une masse lisse. Incorporer lentement le chocolat fondu.
4. Battre la crème de soja – de préférence directement sortie du réfrigérateur – à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur. Verser le mélange de fécule et de sucre glace tout en continuant à battre jusqu'à obtention d'une consistance ferme et onctueuse.
5. Incorporer délicatement la crème de soja au mélange de chocolat. Répartir la mousse dans 4 coupes et laisser reposer pendant au moins 60 minutes au réfrigérateur.
6. Déguster la mousse pure ou accompagnée de baies fraîches.

**2 paquets de Tofu Soyeux Taifun**

| | |
|---|---|
| 260 g | de farine |
| 125 g | de sucre (ex. sucre de canne) |
| 2 cc | de levure chimique |
| 3 cs | de farine de soja |
| 140 g | de margarine |
| 60-70 g | de fécule |
| 2-3 | gousses de vanille (la pulpe) ou 4 cc d'extrait de vanille |
| 1 | citron (le zeste & le jus) |
| 70 ml | d'huile de colza |

**Pour la meringue**

| | |
|---|---|
| 100 ml | d'aquafaba (eau de pois chiches en boîte) |
| ¼ cc | de crème de tartre |
| 100 g | de sucre glace |
| 1 cc | d'extrait de vanille |

*Au lieu de la meringue, vous pouvez décorer le gâteau avec des fruits frais.*

1. Pour le fond de tarte, mélanger la farine avec 80 g de sucre, la levure chimique, 1 cs de farine de soja et la margarine froide coupée en morceaux et pétrir le tout pour obtenir une pâte lisse. Envelopper la pâte dans un film alimentaire et la mettre au frais pendant 30 minutes.
2. Pour la crème, mixer à vitesse maximale le Tofu Soyeux avec 150 g de sucre, la fécule, la pulpe de vanille, le zeste et le jus de citron, l'huile de colza et 2 cs de farine de soja jusqu'à obtention d'une masse lisse.
3. Préchauffer le four à 180 °C. Graisser un grand moule à manqué et y étaler la pâte en recouvrant les 2/3 du bord. Verser la crème sur la pâte et faire cuire au four pendant 45 à 55 minutes environ.
4. Pour la meringue, battre l'aquafaba pendant 5 à 10 minutes au mixeur. Ajouter lentement la crème de tartre, le sucre glace et l'extrait de vanille.
5. 20 minutes avant la fin de la cuisson, verser la meringue sur le gâteau et terminer la cuisson.
6. Laisser refroidir le gâteau et le retirer du moule.

# GÂTEAU AU FROMAGE BLANC VEGAN

TOFU SOYEUX

# L'ÉCONOMIE POUR LE BIEN COMMUN

Un modèle économique qui a de l'avenir

Le concept de bilan du bien commun nous aide à renforcer encore plus la durabilité et l'éthique de notre action entrepreneuriale.

01/21

RECYCLÉ
Papier fait à partir de matériaux recyclés
FSC® C106855
FSC www.fsc.org

Taifun

Retrouvez d'autres recettes sur **taifun-tofu.fr**

Taifun-Tofu GmbH · Bebelstr. 8 · D-79108 Freiburg